

令和7年度

10月分 予定献立表

小学校用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きゅうしよもくひょう
 今月の給食目標

 す
 好ききらいをしないで食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		
1	水	村小6年		ごはん	ショウロンボウ(2個) わかめとツナの中華和え 肉団子とたまごのスープ	 ぶたにく とりにく わかめ ツナ たまご	 たまねぎ キャベツ だけのこ コーン きゅうり チンゲンサイ にんじん きくらげ はくさい おぎ	 こめ かたくりこ あぶら ドレッシング ごむぎこ	615 22.2 21.1 1.9	
2	木	村小6年 二小4年		ごはん (麦ごはん)	キーマカレー キャベツとハムのサラダ	 ぶたにく だいず スキムミルク ハム	 たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース キャベツ きゅうり トマト なし にんにく しょうが	 こめ むぎ ジャがいも あぶら マカロニ ドレッシング カレールウ	730 25.7 17.8 2.1	
3	金	村小6年		こめこ 米粉パン キャラメルパン	里芋のグラタン わかめサラダ マカロニ入りのコンソメスープ	 ベーコン ウィンナー チーズ わかめ ツナ スキムミルク	 たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん セロリー しめじ	 パン キャラメルクリーム さといも パター パンこ こめこ ドレッシング マカロニ ホワイトソース	690 29.2 26.2 3.1	
6	月	村小2年	つきみ お月見 こんだて 献立	わかめごはん	笹かまとさつまいもの天ぷら 小松菜のごま和え 白玉団子汁 みかん	 ぶたにく ささかまぼこ あおのり ちくわ わかめ こおりどうふ	 こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく みかん	 こめ さとう あぶら さつまいも ごま てんぷらこ しらたまもち	649 21.8 15.9 2.4	
7	火			バターロール パン	ベーコンとほうれん草のたまご焼き ツナサラダ マセドアンスープ	 たまご チーズ ベーコン ウィンナー ツナ	 ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん セロリー レモン	 パン マヨネーズ さとう あぶら マカロニ ノンオイルドレッシング	573 24.4 24.9 2.8	
8	水		セレクト給食 二小、二中の 紅花使用	ごはん	セレクト給食 A:チキンカツ(ソース) B:白身魚のフライ(ソース) キャベツときゅうりの梅和え 白菜と厚揚げのみそ汁	 ぶたにく カレイ ちくわ なまあげ みそ	 きゅうり キャベツ しめじ うめ はくさい パセリ にんじん おぎ	 こめ てんぷらこ パンこ あぶら	564 25.2 15.8 2.1	
9	木	村田の あきまつ こんだて 秋祭り献立		ごはん 紅花ぶかし (ごま塩)	サケのみそ焼き ちくわぜんじ 筑前煮 ヨーグルト にらと豆腐のすまし汁	 サケ とりにく とうふ ヨーグルト みそ	 にんじん にら さやえんどう ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく えのきだけ にんにく べにばな	 こめ もちごめ くり さとう ごま あぶら かたくりこ	589 28.3 15.7 2.5	
10	金			終 業 式						
14	火			秋 季 休 業 日						
15	水									
16	木			始 業 式						
17	金		今月の魚は 「サバ」です! みやぎ すいさん ひ 水産の日	ごはん	サバの竜田揚げ ひじきの炒り煮 すいとん汁	 サバ とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	 にんじん えだまめ だいこん ねぎ ごぼう まいたけ こんにゃく しょうが こんにゃく	 こめ さとう かたくりこ あぶら すいとんこ	672 24.8 24.3 1.9	
20	月			ごはん	りっちゃんのサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	 ぶたにく ハム とうふ かつおぶし あぶらあげ こんぶ みそ	 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト ねぎ しめじ レモン しょうが にんにく	 こめ ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも	599 23.8 19.3 1.8	
21	火	村小3年		ごはん	カツオと大豆の中華炒め ブロッコリーのチャイナサラダ キムチスープ	 カツオ ぶたにく だいず ツナ	 パプリカ だけのこ えだまめ ブロッコリー コーン きゅうり にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ ねぎ しいたけ りんご しょうが にんにく	 こめ かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ はるさめ	635 31.4 19.8 2.1	
22	水			ごはん	豚肉とごぼうのかりと揚げ きゅうりと大根のあさづけ にらたま汁 角チーズ	 ぶたにく とうふ たまご チーズ	 きゅうり にんじん にら ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ しょうが	 こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	633 27.3 19.6 2.0	
23	木			給食はありません						
24	金		よこわ まる 横割りの丸パン	ごはん	チーズハンバーグ キャベツときゅうりのレモン和え コーンポタージュ シャインマスカット(2個)	 ぶたにく とりにく ハム なまクリーム チーズ スキムミルク	 たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ パセリ コーン シャインマスカット	 パン さとう あぶら じゃがいも クルトン パター ホワイトソース ドレッシング	768 28.0 27.9 2.8	
27	月			ごはん	ブルコギ 大根とツナのナムル わかめスープ	 ぶたにく ベーコン ツナ わかめ とうふ	 にんじん たまねぎ はくさい にら だいこん きゅうり コーン えのきだけ ねぎ にんにく	 こめ あぶら さとう はるさめ ごま ドレッシング	576 25.9 16.6 2.1	
28	火			ごはん	五目そぼろ 大学芋 かぶのみそ汁	 たまご とりにく とうふ ぶたレバー だいず あぶらあげ みそ	 にんじん グリンピース かぶ ねぎ えのきだけ しいたけ しょうが	 こめ あぶら さとう さつまいも はちみつ ごま	655 29.4 17.1 1.6	
29	水	二小 リクエスト ごはん 給食	こもく 五目ごはん	ごはん	とりの唐揚げ アメリカンサラダ 豚汁 もちアイス	 ぶたにく ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ みそ	 にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ コーン だいこん はくさい えだまめ こんにゃく レモン しょうが にんにく	 こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ポテトチップス	728 27.8 26.3 2.4	
30	木	村小5年	せわり 背割りのコッパ パン	ごはん	ケチャップウィンナー(2本) 枝豆とコーンのソテー 秋のシチュー	 ウィンナー ベーコン ぶたにく なまクリーム スキムミルク	 コーン えだまめ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ にんにく	 パン さとう バター さつまいも ホワイトソース	778 25.3 29.9 2.2	
31	金	村小1年	ハロウィン こんだて 献立	ごはん (麦ごはん)	ハヤシライス グリーンサラダ かぼちゃのパウンドケーキ	 ぶたにく ハム たまご	 たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース トマト ブロッコリー きゅうり マッシュルーム にんにく	 こめ むぎ ジャがいも マーガリン あぶら ホットケーキミックス さとう ドレッシング チミグラスルフ	641 22.4 19.0 1.8	
月平均栄養価				エネルギー： 653kcal たんぱく質： 26.0g 脂質： 21.0g 塩分： 2.2g						

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※  マークがある1日～3日、7日～9日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!

「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!

「かみかみメニュー」